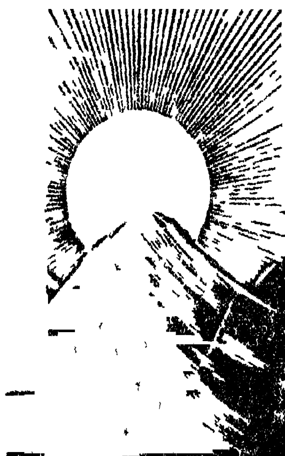


दिनचर्या.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

અંબાઈદાસ બાબરભાઈ પટેલ.

અમદાવાદ.

कान्त.

ઉપયોગી નોંધ

જન્મથી જેનું શરીર નિરોગી છે તે સુખી છે અને મૃત્યુ સમયે જેનો આત્મા નિરોગી છે તે વધારે સુખી છે. આત્માને નિરોગી રાખવાને જેમ અનેક પ્રકારના સંયમની જરૂર છે, તેમ શરીરને માટે પણ છે. છતાં અજ્ઞાનતાને લીધે કે બીજા અનેક સંયોગોને લીધે નિર્માલ્ય થયેલા શરીર વાળાને નિરાશ થવાનું કારણ નથી.

પ્રભુ ઇચ્છાથી બીજી અનેક સમ્પત્તિઓ સાથે ક્ષયની સમ્પત્તિ પણ મને વારસામાં મળેલી! અને એ વારસાએ મારા એક બન્ધુનો ભોગ પણ લીધેલો! એ ડર દૂર થાય તે માટે ન્હાનાં મ્હોટાં શહેરોના અનેક વૈદ્યો અને ડૉક્ટરોની દવા ખાધા છતાં નિરાશ થયા પછી 'પરમાત્માની ઇચ્છાથી 'ભાદરણ સુખ પ્રસારક ઔષધાલય'ના માલીક ડાહ્યાભાઈ ગોવિન્દભાઈ પટેલની મુલાકાત થઈ; અને વાતથી મને વિશ્વાસ આવતાં મેં તેમના ઉપચારો શરૂ કર્યા. [પ]રિણામે તેથી વારસામાં મળેલા ક્ષયના ભયથી હું કેવળ [મુ]ક્ત થયો છું; અને એક વર્ષથી એ ઉપચારો બંધ છતાં હું [કેવ]ળ સશક્તને નિરોગી છું. મારા અનુભવનો ઘણા બન્ધુઓ

दिनचर्या.

(દિવસ શી રીતે ગાળવો.)

દિવસ એ એક ન્હાનૂ જીવન છે, જેમ જીવન પોતે એક મ્હોટો દિવસ છે તેમ. દિવસ તે એકમ છે, કે જેનૂ મ્હોટામાં મ્હોટૂં જીવન બનેલૂં છે. આટલા માટે, આખૂં ભાગોનૂં બનેલૂ છે, અને આખાનો ગુણ ભાગોના ગુણથી નિર્ણીત થાય છે, એ સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે 'દિવસ શી રીતે ગાળવો' એ પ્રશ્નનો આપણે ગામ્ભીર્યથી વિચાર કરવો ઘટે છે. જો જીવનના એક દિવસને *અનુશાસનાર સૂત્ર આપણે પ્રાપ્ત કરીએ, જો તેની અન્દર આપણા વર્તનને +નિયમનાર સિદ્ધાન્તો આપણે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ આગળ રાખીએ, તો આપણને માત્ર દિવસનો નિયમ નહીં પણ જીવનનો નિયમ સુદ્ધાં મળે છે. ' અમારા દિવસો અમને એવી રીતે ગાળતાં શિખવ, કે જેથી અમે અમારા હૃદયને જ્ઞાનમાં જોડીએ.'

અને તેમ કરવાને માટે જ્યારે દિવસ શરૂ થાય, ત્યારે

---

* કર્તવ્યનો ઉપદેશ કરનાર, કર્તવ્યનૂ યથાર્થપણ સમજાવનાર.

+ વર્તનનૂં નિયમન સમજાવનાર.

આપણે જ્ઞાનના સવિતા* તરફ દૃષ્ટિ કરવી જોઇએ, અને તેની અન્દર એવું કશું ન થવા દેવું જોઇએ, કે જે પ્રભુની પાસે જતાં આપણને અટકાવે, અથવા જે દિવસ પૂરો થાય ત્યારે તેના તરફ ફરી આપણા વિચારો અને પ્રાર્થનાઓને દોરતી વેળાએ આપણને શરમાવે.

બધું ખરૂં સુખ ધર્મની સાથે [1]સમ્બદ્ધ છે, કારણ કે જે આનન્દ જીવન ઉપર [2]રસ નાખે છે તે ધર્મને બાધક નથી. જીવનને સશોક કરવાનો આપણને કશો હક નથી. અહીંના જીવનના માર્ગમાં પુષ્કળ [3]પરીક્ષણો અને [4]પ્રલોભનો છે, એટલે અનાવશ્યક શોક સૃજવાનું પ્રયોજન નથી. નિર્દોષ અને ધર્માભિરૂઢ આનન્દ સાધારણ રીતે

---

* "तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात्" ॥

ऋग्वेद, म० ३ अ० ५ सू० ६२

"यः सविता देवो नोऽस्माकं धियः कर्माणि धर्मादिविषया वा बुद्धीः प्रचोदयात् प्रेरयेत् तत्तस्य देवस्य सवितुः सर्वान्तर्यामितया प्रेरकस्य जगत्स्रष्टुः परमेश्वरस्य वरेण्यं सर्वैरुपास्यतया ज्ञेयतया च सम्भजनीयं भर्गोऽविद्यातत्कार्ययोर्भर्जनाद्भर्गः स्वयंज्योतिः परब्रह्मात्मकं तेजो धीमहि । वयं ध्यायाम ॥" सायणाचार्य

૧ જોડાએલું ૨ રસવાળું કરવું ૩ પરીક્ષા થાય તેવા પ્રસંગો. ૪ લાલચો.

ઘરાય છે તે કરતાં આપણને અને બીજાઓને પણ વધારે મદદ આપે છે. તો આપણી વાતચિત આનન્દી થવા દો. આપણાં મનુષ્યબન્ધુઓ એવાં પુસ્તકો છે, કે જેમા આપણે રસ અનુભવવો જોઈએ. અને તે રસ અનુભવવા માટે આપણે પણ સારી વસ્તુઓનો આપણો હિસ્સો જમણવારમાં લાવવો ઘટે છે, જે બુદ્ધિની વાત-ચિતથી હમેશાં થશે.

વ્યાવહારિક જીવન આપણ બધાને ખાસ કરીને કસે છે. એ આપણા ગુણને બહાર લાવે છે. એ દુનિયામાં સફલ પ્રવૃત્તિ માટે સજ્જ કરનારી બાહ્ય ટેવો માત્રને રૂપતૂ નથી. એ આન્તર ગુણોને સુદ્ધાં પ્રકટ કરે છે, કે જેનો જો આપણે લાભ લઈએ તો દૈવી જીવનને માટે પણ સજ્જ થઇએ. વસ્તુતઃ પૃથ્વીનૂ જીવન અને સ્વર્ગનૂ જીવન પરસ્પર એવા સમ્બદ્ધ છે, કે પૃથ્વીના જીવનનો ઉદ્દેશ સ્વર્ગના જીવન માટે યોગ્યતા આપવાનો છે. અને જો આપણે તેનો બરાબર ઉપયોગ કરીએ, તો તે પ્રમાણે થાય.

બીજાઓને માટે લાગણી આપણામાં અવશ્ય હોવી જોઇએ. આપણને જે કોઈ મળે તેનામા—ભૂલતામાં

પણ-આપણે પોતાને*, જે મનુષ્યત્વમાં આપણો સાથે ભાગ છે તેને, જોવાનો યત્ન કરવો જોઇએ. ¹દર્શન અને ²સ્વરમાં પ્રકટ થતી લાગણી બધાં હૃદયોનું આપણી તરફ વલણ કરશે. દયા શ્રેષ્ઠ પ્રકારે આમ બતાવાય છેઃ દાંભિક દાનદક્ષિણામાં નહીં. બીજાઓને આપણે કંઈ હિત કરી શકીએ, તે સારૂ તેમને માટે સમભાવનો ગ્રન્થિ પ્રથમ દૃઢ થવી જોઇએ. એ દૃઢ થાય એટલે માણસ પોતે જેને સર્વોપરિ અને પ્રિયતમ માનતો હોય તે બીજાઓની આગળ પરીક્ષા સારૂ મૂકવાને તેને ભવ્ય પ્રસંગો મળે છે, અને તે તેમની સ્વતન્ત્રતા તથા બુદ્ધિને કશો બાધ કર્યા સિવાય.

* " **सर्वभूतस्थमात्मान सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ॥**
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्रसमदर्शनः " ॥

श्रीमद्भगवद्गीता, અ० ૬ શ્લો० ૨૯.

" सर्वभूतस्थ सर्वेषु भूतेषु स्थित स्वमात्मान सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ब्रह्मादीनि स्तम्बपर्यन्तानि च सर्वभूतान्यत्मन्येकता गतानीक्षते पश्यति योगयुक्तात्मा समाहितान्त करण सर्वत्रसमदर्शन सर्वेषु ब्रह्मादिस्थावरान्तेषु विषमेषु सर्वभूतेषु सम निर्विशेष ब्रह्मात्मैकत्वविषय दर्शन ज्ञान यस्य स सर्वत्रसमदर्शन. ॥ "

शंकराचार्य.

૧ દેખાવમાં ૨ અવાજમા-વાણીમાં

એવા બનાવેા બનવાના, કે જેની અન્દર આપણામાં જેઓ સારામાં સારા હેાય તેમના સ્વભાવ પણ [1]કસેાટીમાં આવે; છતા આપણે ક્રોધ, કે જે ' અલ્પ ઉન્માદ ' કહેવાય છે, તેને આધીન થવું જોઇએ નહીં. જો આપણેા સ્વભાવ બધી કસેાટીઓ ખમી શકે નહીં, તેા એમ સમજવું કે તેને [2]નિરેાધ અને આધીનતામાં લાવવા માટે ઉપર પહેરેા રાખવાની ખાસ જરૂર છે. માણસના મિજાજ કે સ્વભાવમા નિશ્ચય ન હેાય તેવું બીજું કશૂ તેને અવિશ્વસ્ય કરનારૂ નથી. અને આપણે ખાત્રીથી સમજવું, કે દ્વિજ મનુષ્ય શાન્તિ અને સ્વસ્થતાની એવી ઉચ્ચ કેાટિઓએ પહેાચેલેા હેાય છે, કે જે ગમે તેવા પ્રતિકુલ બાહ્ય બનાવેા કે સંજેાગેાથી ડગે નહીં. *

* " **योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्ग त्यक्त्वा धनंजय ॥**
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्व योग उच्यते ॥ "
श्रीमद्भगवद्गीता, अ० २. श्लो० ४८.

" योगस्थ सन्कुरु कर्माणि केवलमीश्वरार्थं तत्रापीश्वरो मे तुष्यत्विति सङ्ग त्यक्त्वा धनंजय । फलतृष्णाशून्येन क्रियमाणे कर्मणि सत्त्व शुद्धिजा ज्ञानप्राप्तिलक्षणा सिद्धिस्तद्विपर्ययजाऽसिद्धिस्तयोः सिद्ध्य सिद्ध्योरपि समस्तुल्यो भूत्वा कुरु कर्माणि । कोऽसौ योगो यत्रस्थ. कुर्वित्युक्तमिदमेव तत्सिद्ध्यसिद्ध्यो समत्व योग उच्यते ॥ "

शांकराचार्य.

૧. પરીક્ષામા. ૨ અટકાવ.

સુખો બધાને જોઇએ, અને તેની મના નથી. દરેકને પોતાનૂં વહાલૂં સુખ હોય છે. સંગીત, રમત, ચિત્રશાલા, પુસ્તક, સમરાંગણ, ઈત્યાદિ બધાંના પ્રશંસકો છે. તેણે આપણો એટલો વખત રોકવો જોઇએ નહીં, કે જેથી જ્યારે કર્તવ્યના બોલાવવાથી જરૂર પડે ત્યારે આપણે તેને તજી ન શકીએ. તેને અનુસરતાં પણ આપણે સમજવૂં જોઇએ, કે તે પૃથ્વીપરના અને સ્વર્ગ માટેના બન્ને જીવનની ઉચ્ચતર પ્રવૃત્તિઓને અધીન છે. પણ કર્તવ્ય કર્યા પછી, જેમ આપણે નિર્દોષ સુખાનુભવ વધારે કરીએ, તેમ આપણુ અન્દરનૂં બાલક વ-વધારે સુરક્ષિત રહેશે, આપણી અન્દરની વસન્ત, ગ્રીષ્મ અને શરદની સાથે વધારે જોડાશે. અને આપણી અન્દર

" दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ॥
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥ "

श्रीमदभगवद्गीता, अ० २ श्लो० ५६.

" दुःखेष्वाध्यात्मिकादिषु प्राप्तेषु नोद्विग्न न प्रक्षुभित दुःखप्राप्तौ मनो यस्य सोऽयमनुद्विग्नमना । तथा सुखेषु प्राप्तेषु विगता स्पृहा तृष्णा यस्य नाग्निरिवेन्धनाद्याधाने सुखान्यनु विवर्धते स विगतस्पृहः । वीतरागभयक्रोधो रागश्च भय च क्रोधश्च वीता विगता यस्मात्स वीतरागभयक्रोध स्थितधीः. स्थितप्रज्ञो मुनि सन्यासी तदोच्यते ॥ "

शङ्कराचार्य.

ખરી દૈવી સ્થિતિ વધારે પૂર્ણતાથી [1]પ્રસ્ફુટિત થવા લાગશે.

વખતો વખત પ્રલોભનો આપણા ઉપર હૂમલો કરવાનાં, જેને આકર્ષવામાં કે દૂર કરવામાં બાહ્ય સ્થિતિઓનૂં કશૂં કાર્ય નથી; જેની અન્દર તે વખતને માટે દુનિયાનાં સુખોમાં આપણને કશો સ્વાદ લાગતો નથી. આમાંથી માત્ર સ્વર્ગમા આપણને આશ્રય મળી શકે; માત્ર પ્રભુ તરફ વિશ્વાસ અને પ્રાર્થનામાં દૃષ્ટિ કરવાથી મદદ મળી શકે. તેનાં વચનોને વળગી રહીશૂ, * તો તે વખતે આપણી આસપાસ ગમે તેટલો અન્ધકાર સંચિત થશે, તોપણ આપણે દેખાવ બદલતો જોઈશૂં,

---

* ' सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ॥
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ "
श्रीमदभगवद्‌गीता, अ० १८ श्लो० ६६.

" सर्वधर्मान्सर्वे च ते धर्माश्च सर्वधर्मास्तान् । धर्मशब्देनात्राधर्मोऽपि गृह्यते नैष्कर्म्यस्य विवक्षितत्वात् ' नाविरतो दुश्चरितात् ' ' त्यज धर्ममधर्मं च ' इत्यादिश्रुतिस्मृतिभ्य । सर्वधर्मान्परित्यज्य सन्यस्य सर्वकर्माणीत्येतत् । मामेकं सर्वात्मानं समं सर्वभूतस्थमीश्वरमच्युतं गर्भजन्मजरामरणविवर्जितमहमेवेत्येवमेकं शरणं व्रज न मत्तोऽन्यदस्तीत्यवधारयेत्यर्थं । अहं त्वा त्वामेवंनिश्चितबुद्धिं सर्वपापेभ्यः सर्वधर्माधर्मबन्धनरूपेभ्यो मोक्षयिष्यामि स्वात्मभावप्रकाशीकरणेन । उक्तं च ' नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ' इति । अतो मा शुचः शोकं मा कार्षीरित्यर्थं ।" शंकराचार्य

1 ખીલવા.

વાદળાંઓ વિખેરાશે, તોફાન નરમ પડશે, સ્વર્ગનું વદન અને નીતિનો સૂર્ય ફરી દેખાશે, અને આત્મા ઉપર સ્વાસ્થ્ય તથા શાન્તિ ઉતરશે આ અનુભવ દર રોજનો નથી, પણ જે માણસ સ્વર્ગના માર્ગને અનુસરવાને યત્ન કરતો હશે તેને તે કોઈક દિવસ મળ્યા વગર રહેશે નહીં.

સ્વપરીક્ષા આપણે માટે આવશ્યક છે; જો હમેશાં નહીં, તો વેપારીની માલમેળવણીની માફક હફતે હફતે પણ ચાલો આપણે માત્ર આવતા દિવસની અન્દર આપણુ વર્તન સર્વોપરિ સિદ્ધાન્તોને આગ્રહથી અનુરૂપ કરવાનો નિશ્ચય કરીએ, અને આપણા પરિચિત પાપોમા પડી ન જવાય તે માટે ચોકી રાખીએ જો આપણે ઈશ્વરી મદદ તરફ દૃષ્ટિ કરીએ, અને તેના પર આધાર રાખીએ, તો એ પ્રમાણે યથાયોગ્ય બની શકે દિવસને અન્તે ફરી એ પ્રમાણે કરવાનો ચાલો આપણે નિશ્ચય કરીએ જેમ જેમ આપણે અકર્મથી વિમુખ થઈએ, અને કર્તવ્ય કર્મ કરીએ, તેમ તેમ ફરી તેજ કરવાનુ આપણને વલણ થાય છે દરેક કાર્ય ટેવ પાડવામા મદદ કરે છે, અને નિશ્ચિત ટેવ એ લક્ષણ છે અને જે લક્ષણ આપણે આપણા માટે બનાવીએ, તેથી આપણી [1]શાશ્વત સ્થિતિ નિર્ણીત, અને જે ઉદ્દેશને માટે આપણે સરજાએલા છીએ તે સફલ થાય છે.

कान्त,

1 નિત્યની

લાભ ...

એ મ્હારો પવિત્ર ...

ભવની એ વાત મારે કહેવી જોઇએ,

એક દુઃખીએ એ ઔષધાલયનો લાભ લીધેલો જેના ....

"ગુજરાતી પંચ" માં આવે છે, તે પ્રમાણે એ ઔષધાલયમાંથી અનેક વ્યાધિની દવાઓ, માત્રાઓ, ભસ્મો, ચૂર્ણો, અર્કો, તેલો, મલમ વગેરે મળે છે. દરદીઓ અને દુઃખીઓને નિરાશ થયા છતા લાભ લેવા મ્હારી ખાસ ભલામણ છે.

આ ઔષધાલયની દવાઓ અમદાવાદ 'પટેલ અને શાહની કમ્પની' પાનકોરનાકા ૨૬૬૭ ની શાખામાંથી, તેમ તેના મુખ્ય ભાદરણના કારખાનામાંથી, તેમજ ખમ્ભાત, વડોદરા, વાગધરા એ સ્થળોની શાખામાથી મળી શકે છે.

પા. નાથાભાઇ સામળભાઇ

મુ. ઓડ—ભાલજ થઇને.



...નાપ

..ન ભાગ, લેખાં, વ્યાકર
ગુજરાતી શાળાઓમાં ચાલતાં તમ
...ના પુસ્તકો, સ્ટેશનરી સામાન, પ્રીન્ટીંગ તમામ
તના કાગળો, હુંડીબુકો, ગણુવતપટા, લાયબ્રેરીઓ ...
કારખાના તેમજ ન્હાનાં મ્હોટા ગ.મોમા પટેલો ...
સુખીઓને રાખવા પડતાં પત્રકોના તમામ જાતનાં ...
અને ઘણા વખતથી આશા રખાએલ ગુજરાતના સુપ્ર-
સિદ્ધ સાક્ષર કલાપી કૃત હમીર કાવ્ય (હમીરજી ગોહલ)
તેમજ ગુજરાતના બીજા અનેક સાક્ષરોનાં પુસ્તકો અજ્ઞા-
નતા કે અજાણુપણાનો દુરૂપયોગ કરી ખોટો લાભ ન
લેતાં એક સરખા ભાવથી આપવામા આવે છે. એક વખત
પધારી ખાત્રી કરશો.

ભરતખંડનો સરલ ઈતિહાસ વિઠ્ઠલદાસ કૃત અને
બીજાં શાળોપયોગી પુસ્તકના સોલ એજન્ટ,

પટેલ અને શાહની કંપની.

નં. ૨૬૬૭ પાનકોરનાકા—અમદાવાદ.

યુનાઇટેડ પ્રિ. એન્ડ જ. એ. કં. લિમિટેડના પ્રેસમાં
... તલકચંદ શાહે છાપ્યું